



КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия – это состояние
тоски, угнетенного
настроения,
подавленности и плохого
физического
самочувствия.



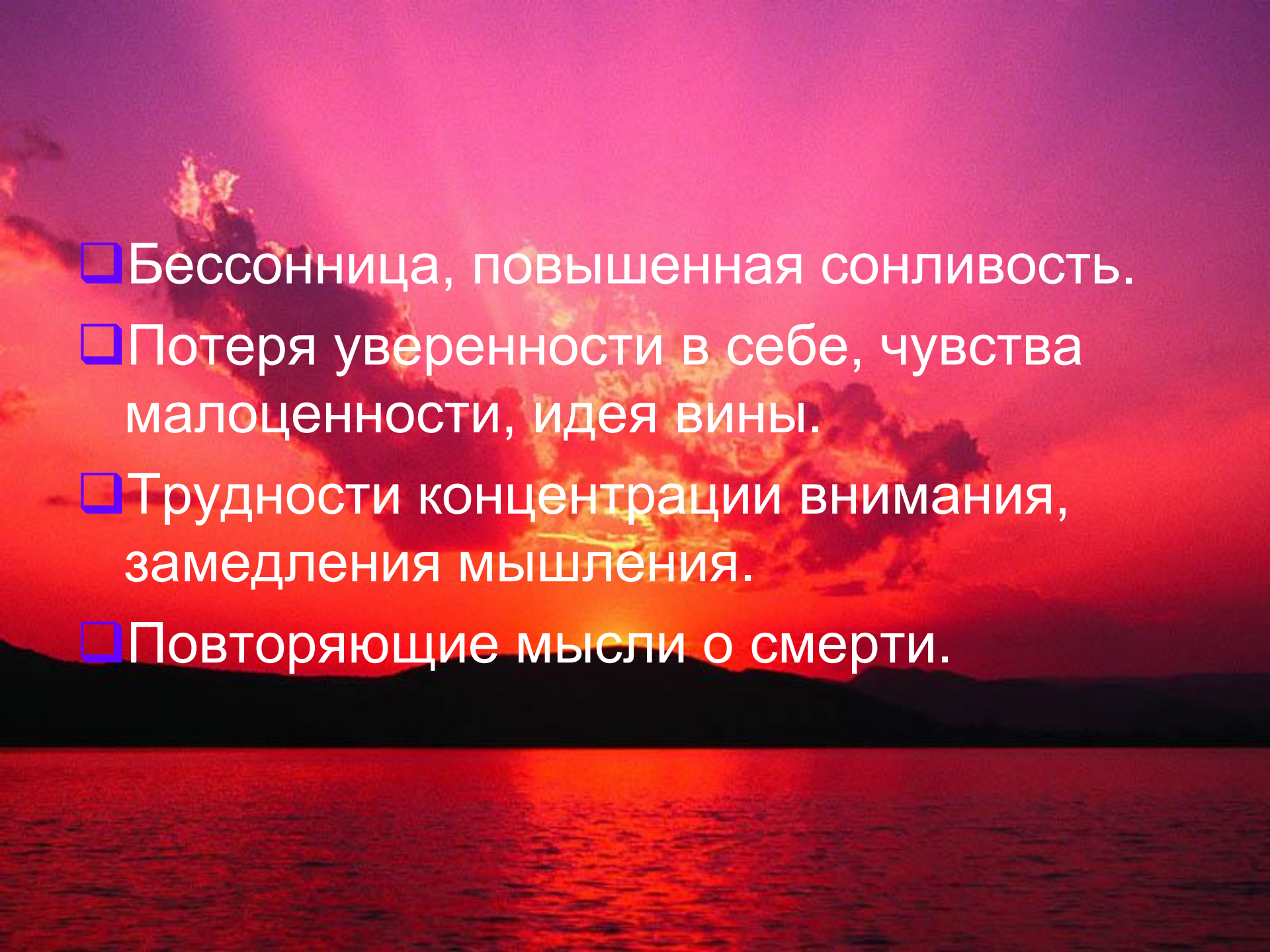
АПАТІЯ
РАВНОДУШМЕ
РАЗОЧАРОВАНМЕ
УСПАЛОСТІЬ
ПОСКА
ПОДАВЛЕНОСТІЬ
БЕЗРАЗЛИЧМЕ

ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ

- ✓ Семейные проблемы родителей.
 - ✓ Смерть близкого человека.
 - ✓ Болезнь кого – то из членов семьи.
- ✓ Отсутствие друзей, проблемы в общении.
 - ✓ Внутренний конфликт.
 - ✓ Смена сезонов.

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- ❑ **Снижение активности, усталость, апатия.**
- ❑ **Подавленное настроение, чувство усталости, печали, пустоты, слезливость.**
- ❑ **Снижение или отсутствие интереса и способности получать удовольствие от практически любой деятельности.**
- ❑ **Значительная потеря или увеличение массы тела.**

- 
- ❑ Бессонница, повышенная сонливость.
 - ❑ Потеря уверенности в себе, чувства малоценности, идея вины.
 - ❑ Трудности концентрации внимания, замедления мышления.
 - ❑ Повторяющиеся мысли о смерти.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Часто проявляющую и затяжную депрессию (до нескольких месяцев) необходимо лечить.

В тех случаях когда депрессия не тяжелая и вызвана психологическими причинами, ее можно преодолеть самостоятельно с помощью психологических приемов.

Шаг первый: Ты не решишь свою проблему лежа на диване

- ☺ Измени свой обычный устоявшийся образ жизни (смени обстановку в комнате. Добавь оранжевый, желтый цвета в интерьер и свою одежду);
- ☺ Измени свое меню(шоколад, орехи. мороженное);

- 
- ☺ Помни, что употребление алкоголя только усугубляет положения депрессивного человека;
 - ☺ Двигательная активность помогает поднять настроение, она не только отвлекает от проблем, но и поднимет мышечный тонус

Шаг второй: Измени свои мысли

*Наше физическое состояние это
отражение наших мыслей*

☺ *Займись методом позитивной
установки;*

☺ *Создай «портрет» своего
самочувствия; «Я верю, что я...»*

Шаг третий: Остановись и посчитай до 10

Прежде чем лишиться себя жизни,
нужно сделать три вещи:

- ❖ Съесть мороженное, или купить безделушку;
- ❖ Принять душ;
- ❖ Поговорить с тем кому доверяешь;

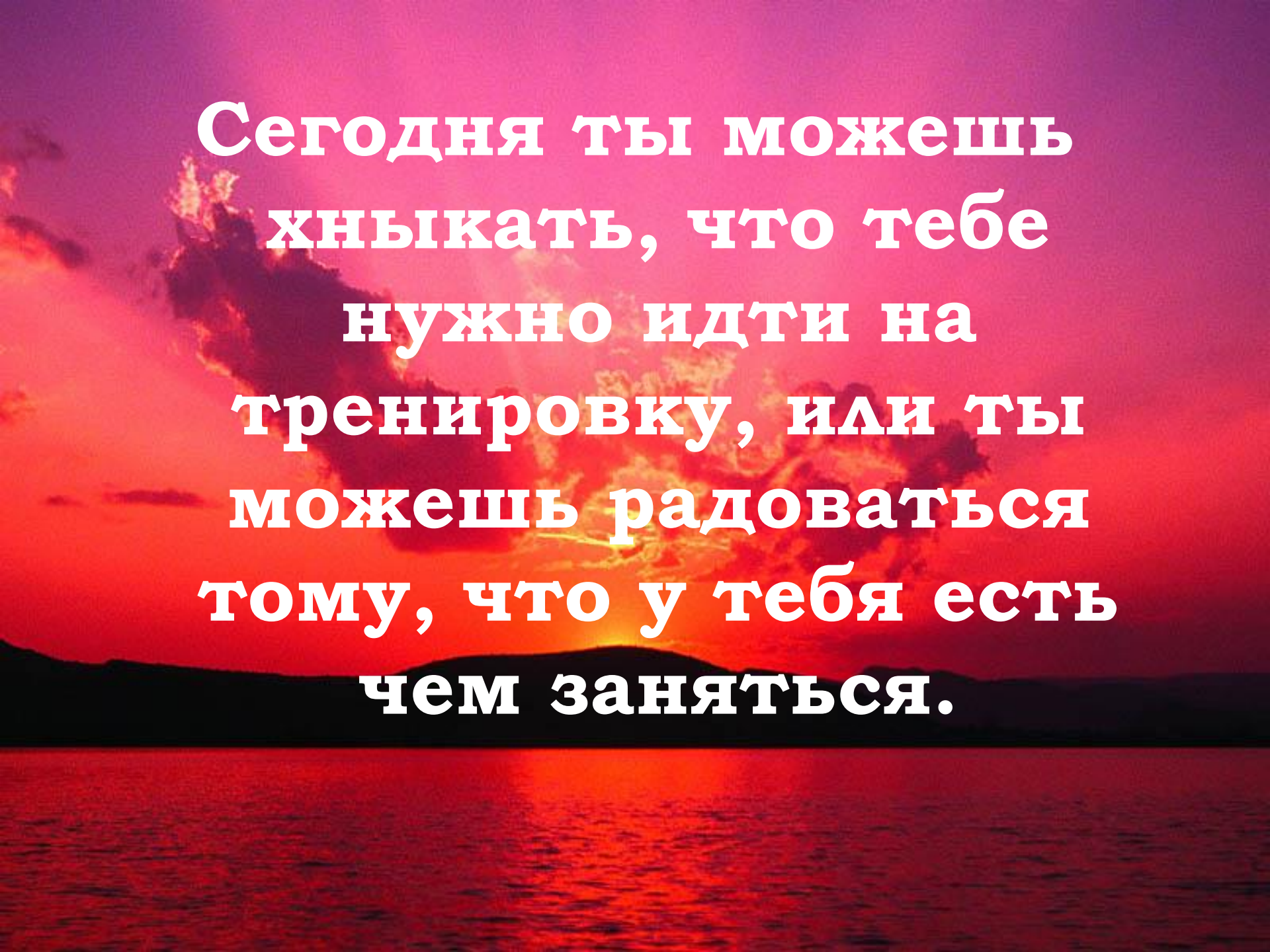
Шаг четвертый: КАК ТЫ СОБИРАЕШЬ ПРОВЕСТИ ЭТОТ ДЕНЬ

*Сегодня ты можешь
расстраиваться, что у тебя не
так много денег, или ты можешь
довольствоваться тем, что
небольшое количество финансов
побуждает тебя учиться
планировать расходы и уберечь
от лишних трат.*

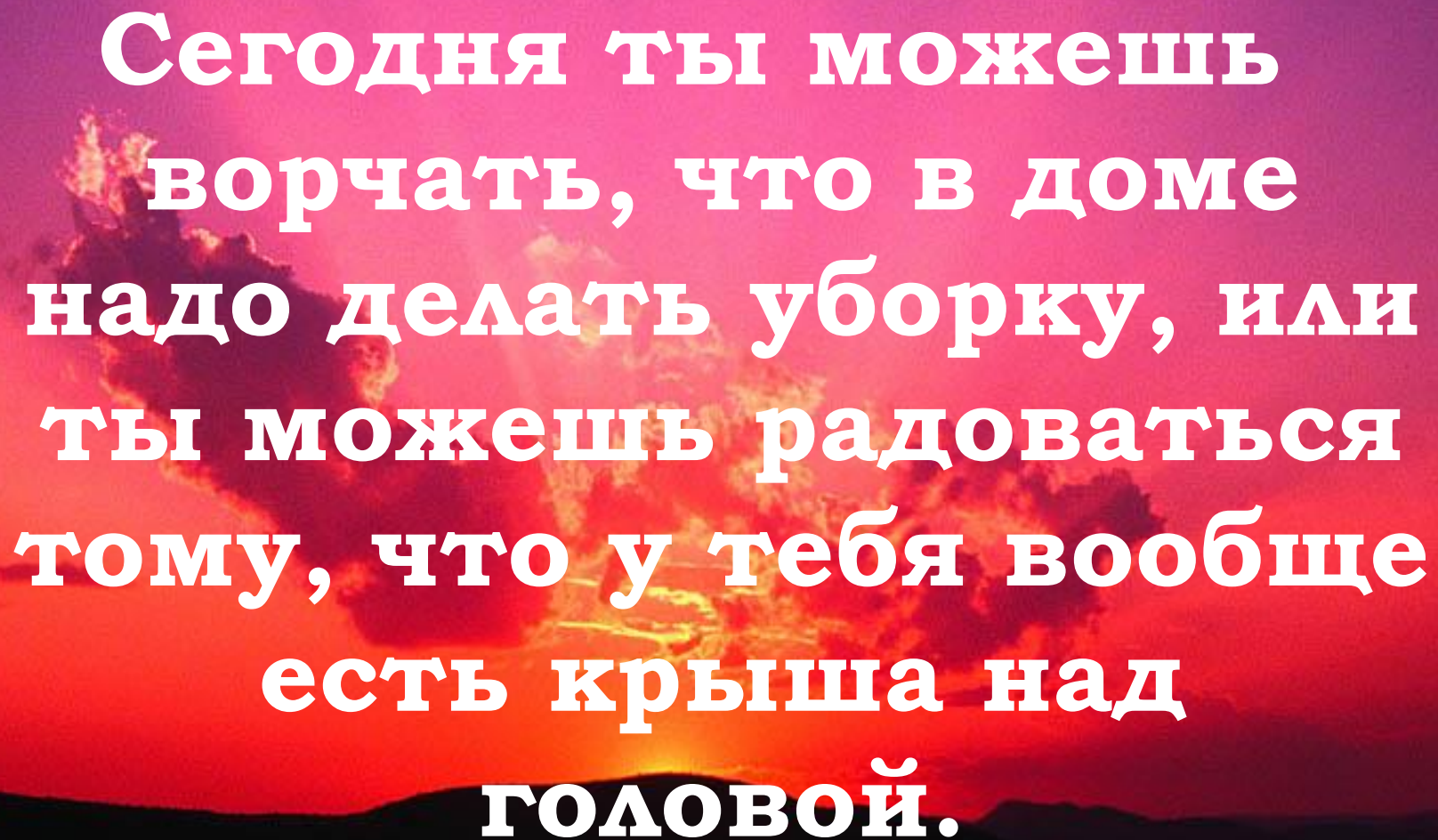


**Сегодня ты можешь
жаловаться на свое
здоровье, или можешь
радоваться, что жив.**

*Сегодня ты можешь плакать, что у
тебя мало друзей или тебя бросил
любимый, или ты можешь
завязать знакомства, чтобы
открыть для себя новые
отношения.*



**Сегодня ты можешь
хныкать, что тебе
нужно идти на
тренировку, или ты
можешь радоваться
тому, что у тебя есть
чем заняться.**



**Сегодня ты можешь
ворчать, что в доме
надо делать уборку, или
ты можешь радоваться
тому, что у тебя вообще
есть крыша над
ГОЛОВОЙ.**